

## 「落ち着きがない」と思ったら？



### なぜなの？

- ・身体を動かしたい欲求が強い。(対応方法①)
- ・周りの刺激(音, 見えた物等)に敏感で, 刺激につられてしまい, 次々興味の対象が移る。(対応方法②)
- ・集中が短い・きれやすい。(対応方法③)

目で見て吸収する力が強いので, そこを活用して  
子どもの力を伸ばそう!



### どうしたらいい? (対応方法)

- ①子ども自身がやりたいこと(遊び)に子どもが満足するまでしっかり付き合おう。(お散歩・かけっこ・ひっぱりっこ等身体を使う遊びがお勧め)  
(しっかり身体を動かした後, 身体が満足すると落ち着きます!)
- ②気が散るものをなるべく少なくする。  
(一度に出すおもちゃのセットを決めておく, テレビにカバーをかける等で集中して遊びやすくなり満足感や達成感が得られます!)  
休める空間や時間も大切に!  
(刺激に注目したり, 身体を動かしたり…実は疲れています。)
- ③子どもの視界に入り, シンプルな声かけをしてみよう。  
あまり難しくなく短時間で達成感を持ちやすい遊びと一緒に味わおう。

#### 【大切なこと】

- ・事故・迷子防止のため目と手を離さないようにしよう。
- ・落ち着きがないことで注意されることが多くなり, 子どもが自信を失ってしまいます。注意が増える環境は避けよう。  
そして, ほめることを意識しよう。(ほめる>注意)



困ったり迷ったりしたら, いつでも相談してくださいね。

|            |                |
|------------|----------------|
| 三原市子ども安心課  | 電話0848-67-6061 |
| 本郷保健福祉センター | 電話0848-86-3609 |
| 久井保健福祉センター | 電話0847-32-8551 |
| 大和保健福祉センター | 電話0847-34-0960 |